



血液透析飲食原則及注意事項

一、前言：

腎臟功能不威時，排泄廢物及水份、造血功能降低、血壓控制不威，造成血中廢物及水分堆積，而出現噁心、嘔吐、疲倦、無食慾、貧血、高血壓等症狀。需以透析方法治療來延長生命，雖然透析之後的飲食限制較為寬鬆，但不同的透析方式，飲食控制也不相同，若能隨著身體狀況配合飲食調整，不但減少身體不適，而且增加身體營養狀況及抵抗力，並提高透析品質及延長生命。

二、飲食原則：

(一)鹽份(鈉)的控制：

1. 鈉離子調節體內水份平衡及血壓穩定。為避免及緩和腎病引起的高血壓，及避免因為多脫水，造成體重及血壓變化過大，必需減少食鹽的使用。鈉離子普遍存在食物中，尤其是鹽、味精、豆瓣醬、蕃茄醬、味噌等調味料；所以忌食醃製、罐頭、加工食品。酌量減少烹調用鹽、醬油、味精、烏醋等。烹調時可多以白醋、酒、蔥、薑、蒜、八角、香菜、枸杞、參鬚等加重風味，以減少食鹽用量。
2. 無尿者鹽份控制需較為嚴格。

(二)水份的控制：

1. 可較透析前寬鬆，但透析脫水量愈大，愈會造成透析不適。
2. 鹽份的控制與水份的控制互相配合，效果更佳。
3. 無尿者，每日飲水量建議：500~700cc (包括：稀飯、飲水、飲料、湯、水果等)，可先將每日用水量出。
4. 有尿者，每日飲水量建議：24 小時尿量，加上 500~700cc (包括：稀飯、飲水、飲料、湯、水果等)，可先將每日用水量出。
5. 適度的運動可增加汗液排除，使飲水量可較寬鬆。
6. 食用水中可添加檸檬、食用熱水較易解渴、常漱口以減少口渴、咀嚼口香糖刺激唾液分泌、含冰塊取代喝水。



三、鉀的控制：

1. 視洗腎狀況而定，鉀的正常值為 3.5~5.3mg/dl (應<6)。
2. 鉀在正常範圍者，只要避免高湯、果乾、菜乾、生食即可。習慣服用中藥、保健食品者，需配合偵測鉀離子。
3. 高血鉀者，除了避免上述高鉀食物外，蔬菜需燙煮後去湯汁，水果除限量外，先切小塊泡水。

四、磷的控制：

1. 血磷控制在 2.5~4.5mg/dl (應<6)。
2. 控制磷最好的方法是按時並正確服藥。
3. 飲食控制並不易達到目標，但仍需注意避免高磷食物：全穀類(糙米、全麥、標示高纖製品等)、核果(花生、腰果、杏仁、瓜子等)、奶類及奶製品、汽水、可樂、內臟類、軟骨類(溪蝦、小蝦米、吻仔魚、魚卵、蝦皮)等，一般高鈣食物多高磷。
4. 奶類的蛋白質價值高，血磷高時，可選擇低磷奶粉代替。
5. 過量的蛋白質攝取所提供的磷量也不容忽視。
6. 過高的血磷較易發生骨病變。

五、蛋白質的控制：

1. 透析過程會有體蛋白的流失，約相當 1 兩肉的蛋白質量。避免蛋白質營養不良的危險，或過多蛋白質造成的高磷及高毒素的同時，足量且限量的蛋白質是必需的。
2. 一般 60 公斤的人，每日應攝取約 6 兩肉及一杯牛奶的蛋白質量。

六、油脂的控制：

1. 長時間透析，易併發高血脂的問題。
2. 宜採取少油飲食，減少、油炸、油酥食物，並減少烹調用油的使用。
3. 足量的蛋白質攝取，維持血中白蛋白指數 ≥ 4 為理想品質。

以上內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章：

日期